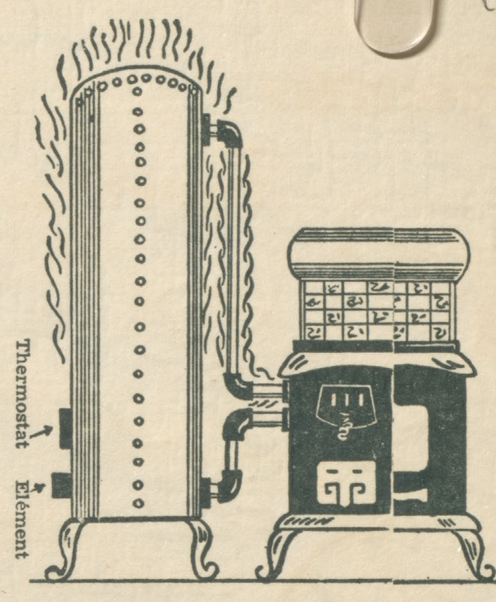
Recettes Favorites



Avec les compliments

de la

COMPAGNIE SHAWINIGAN WATER & POWER



Réservoir non isolé

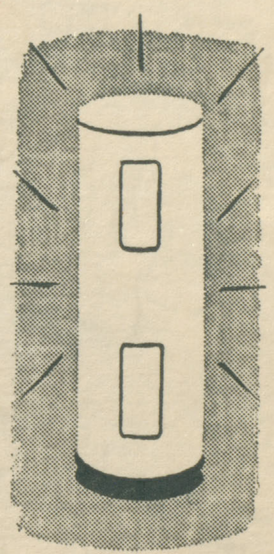
Voici ce que coûte 30 gallons d'eau chaude par jour :

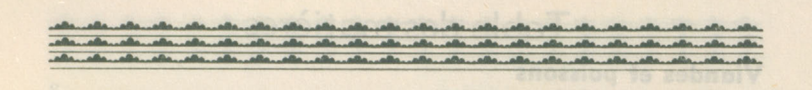
$8. par mois

Réservoir Thermos

Voici ce que coûte 30 gallons d'eau chaude par jour:

$3. par mois





A votre service Madame

Cette année encore, nous vous présentons un ensemble de nouvelles recettes. Elles ont été éprouvées par nos spécialistes en sciences ménagères et trouvées délicieuses. Essayez-les!

N'oubliez surtout pas, madame, qu'un bon nombre de ces mets se conserveront très bien par ce merveilleux procédé moderne qu'est la congélation. Que de choses vous pouvez préparer à l'avance, tant dans les viandes que dans les desserts, et qui vous laissent, par la suite, plus de liberté!

Plusieurs de ces recettes peuvent aussi se combiner et former des repas complets au four, si faciles à faire cuire grâce à l'horloge automatique de votre poêle électrique.

Avez-vous de la difficulté à opérer un de vos appareils ménagers, n'hésitez pas, madame, à consulter nos spécialistes.

La Shawinigan

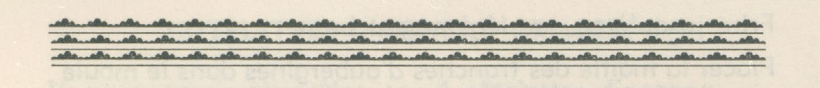
Table des matières

Viandes et poissons

Légumes et salades

Desserts

Marinades



Viandes et poissons

AUBERGINES A LA GRECQUE

¼ t. beurre
1 oignon émincé
1 c. à t. sel
½ c. à t. poivre
1 livre de boeuf haché
½ livre de porc haché maigre
1 pointe d'ail émincé
1 t. purée de tomates
½ t. eau froide
¼ c. à t. muscade
¾ t. huile à salade
1 t. farine
1 c. à t. sel
½ c. à t. poivre
2 aubergines pelées, coupées sur la longueur en tranches de ½ pouce
½ t. fromage râpé

Fondre le beurre dans une casserole. Y cuire l'oignon avec le sel et le poivre 5 minutes. Ajouter la viande, l'ail; cuire 10 minutes. Ajouter la purée de tomates, l'eau, la muscade; cuire 15 minutes.

Préchauffer le four à 350° F.

Employer un moule, allant au four, de 13 x 9 x 2.

Dans une grande poêle, chauffer l'huile.

Enrober les tranches d'aubergines de farine assaisonnée.

Frire jusqu'à ce que légèrement brun.

Placer la moitié des tranches d'aubergines dans le moule approprié, couvrir de la moitié de la sauce à la viande; répéter l'opération. Saupoudrer le dessus de fromage râpé.

Cuire 30 minutes.

Servir chaud accompagné de fèves de Lima.

Cette recette donne 6 portions.

ANNEAU DE JAMBON

3 c. à tb. beurre
2 à 3 c. à tb. cassonade
½ c. à t. clou
½ c. à t. moutarde sèche
¼ c. à t. cannelle
2 tranches d'ananas
1 ¼ t. panure
¾ c. à t. sel
⅛ c. à t. poivre
1 t. jus d'ananas
2 oeufs légèrement battus
3 t. jambon haché (une desserte)
½ lb. porc haché (environ 1 tasse)

Fondre le beurre dans un moule tubulaire de 9". Mêler sucre, clou, moutarde et cannelle.

Couper les ananas en quartiers et placer dans le fond du moule.

Saupoudrer du mélange sucré et épicé.

Mêler panure, sel, poivre, jus et oeufs.

Ajouter jambon et porc et mêler parfaitement. Placer dans le moule.

Cuire à 350° de 50 à 60 minutes.

Le centre peut être rempli de pois verts au moment du service.

Cette recette donne de 6 à 8 portions.

COTELETTES D'AGNEAU GRILLEES

½ paquet pois congelés
½ paquet blé d'inde congelé
4 côtelettes d'agneau
2 pommes de terre
2 tomates

Cuire les légumes congelés dans l'eau bouillante salée pendant 2 minutes, les déposer dans la lèchefrite de grillage. Assaisonner de sel et de poivre et déposer quelques noisettes de beurre.

Trancher les pommes de terre non pelées ¼ de pouce d'épaisseur. Les placer sur la lèchefrite de grillage ainsi que les côtelettes. Disposer à environ 3 pouces du grilleur. Griller 6 minutes.

Assaisonner, retourner, badigeonner les pommes de terre de beurre, saupoudrer de paprika et griller encore 6 minutes.

Assaisonner, ajouter les moitiés de tomates saupoudrées de fromage râpé.

Déplacer la lèchefrite de grillage à environ 6 pouces du grilleur et griller 6 autres minutes.

Servir bien chaud.

Cette recette donne deux portions.



DELICES AU POISSON

1 ½ lb. filets de poisson blanc
¾ c. à t. sel
poivre
¾ t. lait
1 boîte crème de crevettes congelée
1 t. fromage râpé
1 c. à tb. jus de citron

Préchauffer le four à 350° F.

Séparer les filets en portions, les rouler et déposer dans un plat 10 x 6 x 2 allant au four. Assaisonner. Verser le lait. Cuire, sans couvercle, 30 minutes.

Décongeler la crème de crevettes, tel que recommandé par le manufacturier. Diluer avec le lait recueilli après la cuisson du poisson. Réchauffer jusqu'à consistance lisse. Ajouter ¾ t. du fromage et mêler jusqu'à ce que fondu. Ajouter le jus de citron et verser sur le poisson. Saupoudrer du reste du fromage, d'un peu de paprika et griller quelques minutes.

Cette recette donne 4 portions.



OEUFS ET JAMBON

2 ou 3 oeufs
1 tranche de jambon cuit (environ ½ lb.) coupé en cubes
3 c. à tb. beurre
3 c. à tb. farine
2 t. lait
2 c. à t. raifort
2 c. à t. sauce Chili
2 c. à t. sauce anglaise
sel et poivre
pain grillé beurré

Cuire les oeufs dur, enlever la coquille et trancher lorsqu'encore chauds.

Faire revenir le jambon dans une poêle. Placer dans une assiette et se servir de la même poêle pour le reste de la préparation.

Fondre le beurre, ajouter la farine puis le lait, cuire en brassant jusqu'à épaississement. Ajouter le raifort, la sauce Chili, la sauce anglaise, les oeufs tranchés et les cubes de jambon. Vérifier l'assaisonnement.

Conserver chaud à la chaleur la plus basse. Servir sur rôties.

Cette recette donne quatre portions.

PORCS-EPICS

1 ½ lb. boeuf haché
½ t. pain émietté
¼ t. oignon haché
2 c. à tb. piment vert haché
1 ½ c. à t. sel
½ c. à t. poivre
1 oeuf
¼ t. riz

Mêler tous ces ingrédients et façonner en boules.

Placer ¼ t. riz additionnel dans une assiette. Enrober chaque boule en pressent fortement.

Placer dans un poêle, ajouter 1 boîte de crème de tomates et 2 tasses d'eau bouillante. Couvrir et mijoter 45 minutes.



RIZ A LA GRECQUE

1 tasse de riz
1 lb. de saucisse
½ tasse piment vert haché
½ tasse oignon haché
½ tasse céleri haché
¼ tasse amandes grillées
1 bte crème de poulet

Cuire le riz suivant les directives du fabricant.

Faire revenir la saucisse déchiquetée dans une poêle. Ajouter le piment vert, l'oignon, le céleri et cuire à chaleur douce 10 minutes.

Ajouter le riz, les amandes et la crème de poulet. Continuer la cuisson quelques minutes.

Ce plat se congèle très bien. Pour servir, cuire à casserole couverte environ 1 heure dans un four de 350° F. Cette recette donne de 6 à 8 portions.

ROULADES DE BOEUF

1 tranche de boeuf dans la ronde (¾ lb. environ) d'¼" d'épaisseur
2 c. à tb. beurre fondu
½ t. mie de pain
1/3 t. farine d'avoine
2 c. à tb. cornichon haché
1 c. à tb. oignon haché
½ c. à t. sel
⅛ c. à t. poivre
1½ t. jus de tomates

Couper la tranche de boeuf en 4 morceaux.

Mêler le beurre et la mie de pain. Ajouter la farine d'avoine, les cornichons, l'oignon et les assaisonnements. Arroser la surface de 1 c. à tb. d'eau et mêler légèrement.

Placer le quart de cette farce sur chaque morceau de boeuf, rouler. Fixer solidement avec des cure-dents. Rouler dans de la farine.

Faire prendre couleur dans une petite poêle.

Ajouter le jus de tomate. Couvrir et laisser mijoter une heure.

Cette recette donne 4 portions.

SAUMON AUX FINES HERBES

2 tranches de saumon ¾" d'épaisseur.

Environ 50 minutes avant le repas, mêler, dans un plat profond 1 pointe d'ail, ¼ t. huile à salade, 3 c. à tb. jus de citron, ½ c. à t. de thym et ½ c. à t. de sel. Mariner le saumon environ 30 minutes en tournant de temps en temps.

Griller en plaçant le saumon à 2 pouces du grilleur, environ 3 minutes de chaque côté.

SPAGHETTI AUX CREVETTES

3 c. à tb. gras
1 oignon haché
¼ t. piment vert haché
2¼ t. tomates cuites
1 c. à t. sel
poivre
1 c. à t. sauce Worcestershire
4 onces de spaghetti
2 t. crevettes cuites
1 t. fromage fort haché

Fondre le gras dans une grande poêle, ajouter l'oignon et laisser prendre couleur.

Ajouter le piment, les tomates, les assaisonnements, le spaghetti non cuit et couvrir. Placer le commutateur à la plus forte chaleur et lorsque la vapeur s'échappe, changer pour une intensité de chaleur plus basse; calculer environ 30 minutes.

Ajouter les crevettes et le fromage, continuer la cuisson 5 minutes.

Servir avec un légume vert.

Cette recette donne environ 4 portions.



"SPARERIBS" A L'AIL

4 c à tb. sucre
1 c. à tb. sel
4 c. à tb. miel
3 c. à t. sauce soya
3 c. à tb. consommé
2 lbs bouts de côtes de porc, coupés en morceaux individuels
3 à 4 gousses d'ail, coupées en tranches

Mêler sucre, sel, miel, sauce et consommé dans un grand bol. Y déposer la viande et bien l'enrober de sauce. Ajouter l'ail. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur de 12 à 24 heures.

Préchauffer le four à 400°. Placer les morceaux de viande sur la lèchefrite de grillage. Cuire 30 minutes, abaisser la température à 350°, tourner et cuire un autre 30 minutes.

TRANCHE DE PORC FARCIE ET ROULEE

1 tranche de porc
¼ t. céleri
2 c. à tb. persil
½ t. chapelure
1 c. à tb. lard salé ou de bacon
2 c. à tb. oignon
2 pommes acides
1 jaune d'oeuf ou 1 oeuf entier
sel, poivre, fines herbes

Faire revenir dans le lard: oignon, céleri, persil, pommes râpées, assaisonnements et chapelure. Retirer de l'élément. Ajouter l'oeuf. Laisser refroidir et étendre sur la tranche de porc; rouler comme un gâteau roulé. Bien attacher. Faire saisir de tous côtés. Arroser d'eau et bien assaisonner. Faire cuire à chaleur douce, soit à un four de 325° F. ou sur un élément de surface.

Servir dans un grand plat. Entourer de tranches de pommes rôties et de persil.

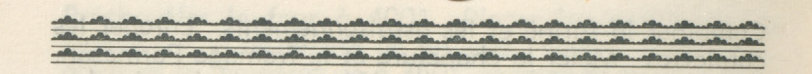
VEAU AU PARMESAN

¼ t. de farine
1 c. à t. sel
½ c. à t. sel d'ail
½ c. à t. paprika
1 pincée de poivre
4 côtelettes de veau, ¾" d'épaisseur

½ t. chapelure
¼ t. fromage Parmesan râpé
1 oeuf battu
2 c. à tb. d'huile à salade
4 tranches minces de fromage
1 lb. (12 environ) de petites pommes de terre nouvelles
1 boîte (8 oz.) crème de tomates
1 c. à t. d'orégano

Combiner la farine et les assaisonnements. Enrober les côtelettes. Mêler la chapelure et le fromage Parmesan. Passer les côtelettes dans l'oeuf battu puis dans la chapelure. Faire brunir lentement dans l'huile chaude.

Déposer une tranche de fromage sur chaque côtelette. Entourer les côtelettes de pomme de terre. Arroser de la crème de tomates. Saupoudrer d'oregano. Couvrir; laisser mijoter 50 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient à point.



Légumes et salades



CHOU ROUGE A LA VINAIGRETTE

2 t. chou rouge haché
1 t. pomme en cubes
1 oignon haché
½ t. noix hachées

6 c. à tb. huile
2 c. à tb. jus de citron
2 c. à t. miel

Mêler les 4 premiers ingrédients.

Arroser de la vinaigrette.

Refrodir.

Cette recette donne 6 portions.



MOULES DE FROMAGE "ENNEIGES"

1 carton (12 oz.) fromage Cottage
2 paquets de 3 oz. fromage à la crème
1 c. à tb. gélatine neutre
¼ t. eau froide
¼ c. à t. sel

1 t. raisins verts (sans pépins)
½ t. pacanes hachées
2 c. à tb. ciboulette hachée
½ t. de crème à fouetter
6 ou 8 tranches d'ananas

Crémer les fromages jusqu'à mélaige parfait. Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide; puis la dissoudre au-

dessus de l'eau bouillante. Saler. Incorporer la gélatine au mélange de fromage. Ajouter les raisons, les noix et la ciboulette. Incorporer la crème fouettée.

Verser dans des moules individuels. Laisser prendre environ 3 heures, au réfrigérateur.

Demouler sur des tranches d'ananas. Déposer le tout sur des feuilles de laitue. Décorer le centre de l'assiette de service de moitiés de pêches et les garnir de tranches d'avocado et de fraises.

On peut accompagner cette salade de la sauce à la limonade suivante:

Battre 2 oeufs dans le haut d'un bain-marie; ajouter 1/3 t. de sucre et une boîte de 6 onces de limonade concentrée. Cuire tout en brassant jusqu'à consistance épaisse. Refroidir complètement. Fouetter ½ tasse de crème; l'incorporer. Refroidir.



PAIN SANDWICH

Choisir un pain rond blanc, de blé entier ou de seigle. Enlever les parties rugueuses, mais ne pas couper profondément dans le pain. Couper en diagonale 4 tranches de la même épaisseur. Beurrer chaque côté coupé.

Sur la tranche du dessous, placer des tranches de tomates pelées, de la laitue et de la mayonnaise.

Recouvrir de la 2e tranche de pain. Sur celle-ci, étendre une salade aux oeufs.

Recouvrir de la 3e tranche de pain, puis d'un mélange de viande, de cornichons et de mayonnaise. Placer la dernière tranche de pain.

Dans un bol, mêler du fromage à la crème et du lait jusqu'à ce que le mélange s'étende bien.

Placer le pain sur une planche de bois, recouvrir complètement du fromage ramolli.

Comme ce pain se sert en 8 pointes, voir à ce qu'il soit décoré tout autour. Par exemple, souligner chaque portion de 2 demi-tranches de concombre et d'une tranche de carotte. Terminer avec des radis et du cresson sur la planche de bois, qui peut servir d'assiette de service.



POPOVERS AUX FINES HERBES

3 c. à tb. beurre
1 pointe d'ail
½ c. à t. thym
1 c. à t. persil

3 oeufs
1 t. lait
1 t. farine à tout usage
½ c. à t. sel

Préchauffer le four à 400° F.

Beurrer 6 moules à cossetarde.

Au beurre fondu, ajouter l'ail et les fines herbes.

Battre les oeufs au malaxeur, ajouter le lait et le beurre aromatisé.

Incorporer lentement la farine et le sel tamisés.

Verser dans les moules beurrés.

Cuire environ 50 minutes.



PETITES SALADES INDIVIDUELLES

Pour chaque portion, placer une tranche d'ananas sur de la laitue. Y déposer quatre quartiers de pêches, en forme de pétales. Couper des fraises en quatre, et placer chaque morceau, le côté coupé en dessous, entre les pêches. Garnir le centre d'une généreuse portion de mayonnaise.

SALADE D'ETE

2 t. pommes
le jus de 1 citron
1/3 t. pacanes hachées finement
1 banane coupée en dés
¼ t. cerises rouges tranchées
½ t. mayonnaise
½ t. fromage à la crème
⅛ c. à t. sel

Peler et couper les pommes en dés, arroser du jus de citron.

Ajouter pacanes, banane et cerises.

Crémer mayonnaise et fromage, incorporer au mélange de fruits et mêler bien. Saler.

Placer dans un casier du réfrigérateur et congeler jusqu'à ce que ferme.

Couper en carrés et servir sur de la laitue croustillante.

Garnir à volonté de crème fouettée et de cerises ou de mayonnaise.



SALADE DES FETES

1 ½ t. macaroni (coquilles)
1 ½ t. dinde (une desserte)
¼ t. cornichons
¾ t. céleri
1 c. à tb. piment vert
2 t. pommes
3 c. à tb. piment rouge
2 c. à tb. persil
2 c. à tb. oignon
¼ t. carotte
½ t. pistaches salées
2/3 t. mayonnaise

Cuire le macaroni à l'eau bouillante salée. Egoutter et refroidir.

Couper les légumes et la dinde en dés. Bien mêler. Ajouter la mayonnaise et les pistaches; refroidir au réfrigérateur. Servir sur des feuilles de laitue.

SALADE PARMENTIER

2 t. pommes de terre cuites et chaudes
3 c. à tb. huile à salade
1 c. à tb. vinaigre rouge
1 c. à t. moutarde sèche
1 ½ c. à t. sel
⅛ c. à t. poivre
½ t. olives noires coupées en dés
2 oeufs cuits dur
1 t. céleri finement haché
½ t. cornichons hachés
¼ t. piment vert coupé en dés
¼ t. échalottes coupées finement
1/3 t. mayonnaise

Couper les pommes de terre en dés.

Mêler les ingrédients suivants : huile, vinaigre, sel, poivre et moutarde sèche. Verser cette vinaigrette sur les pommes de terre. Mêler légèrement et déposer au réfrigérateur.

Au moment de servir, ajouter les olives, les oeufs écrasés, le céleri, les cornichons, le piment, les échalottes et la mayonnaise. Incorporer délicatement.

Cette recette donne 6 portions.



SALADE DE THON CROUSTILLANTE

1 boîte thon (7 onces)
¼ t. piment vert
¼ t. céleri
¼ t. cornichons
1 tomate
1/3 t. "potato chips"
1/3 t. mayonnaise
2 c. à tb. catsup
un peu de sauce Tabasco
1 c. à t. sel

Hacher le piment, le céleri, les cornichons. Couper la tomate en quartiers. Ecraser légèrement les "potato chips". Mêler délicatement tous ces ingrédients, ainsi que le thon.

Incorporer la mayonnaise, à laquelle on ajoute catsup, sauce Tabasco et sel.

Refroidir.

Servir dans des coupes de laitue bien croquante et décorer de persil frais.

Cette recette donne 3 portions.

SUGGESTIONS POUR LUNCH

Mêler une ou deux boîtes de "crab meat" à de la laitue finement hachée. Lier avec un mélange égal de mayonnaise et de sauce Chili.

OU

Mêler du homard à du céleri finement haché. Lier avec de la mayonnaise et assaisonner d'un peu de "Sea Food Cocktail Sauce".

Déposer l'une ou l'autre de ces préparations entre des pains à "hot-dog" ou à "hamburger" et griller quelques minutes.

TOMATES MONTEES

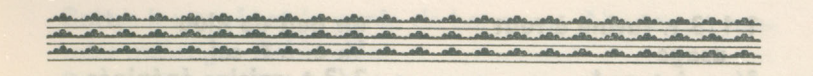
6 oeufs cuits dur, hachés
1/4 t. piment vert haché
1/4 t. échalottes hachées
1/4 t. olives noires hachées
1/3 t. mayonnaise
1 c. à t. sel
1 pincée de poivre
6 tomates de moyenne grosseur
6 grosses olives noires

Faire un mélange des oeufs, du piment vert, des échalottes et des olives. Mêler la mayonnaise et les assai-

sonnements; ajouter au premier mélange et incorporer très légèrement. Refroidir.

Couper les tomates en trois tranches. Réunir ces tranches de tomates avec la garniture aux oeufs. Piquer le centre, à l'aide d'un cure-dents, d'une olive noire. Déposer chaque tomate farcie sur une feuille de laitue.

Pour le service, déposer les tomates farcies sur un cabaret et décorer de quartiers de concombres saupoudrés de paprika, d'échalottes, de rondelles de carottes et de choux-fleur.



Desserts

ALASKA AU CAFE

Base : une pâte à carré au chocolat
Centre : une brique de crème glacée au café
Meringue : 6 blancs d'oeufs
¾ t. sucre fin
1 pincée de crème de tartre
1 ½ c. à tb. de café en poudre
quelques gouttes d'essence d'amandes

Préchauffer le four à 500° F.

Laisser refroidir parfaitement la pâte avant de l'utiliser. La placer sur une planche. Y déposer la crème glacée, puis couvrir complètement de meringue au café. Refroidir de nouveau avant de faire dorer durant 3 ou 4 minutes.

Ce dessert peut être conservé au congélateur, mais la meringue sera plus tendre si l'alaska est retourné au four 1 minute avant de servir.



BARRES CROUSTILLANTES

1/3 t. beurre
2/3 t. sucre
1 oeuf
2/3 t. compote de pommes non sucrée
1/3 c. à t. vanille

1 1/3 t. farine à tout usage
¾ c. à t. soda
1 c. à t. cannelle
¾ c. à t. muscade
un peu de clou
⅛ c. à t. sel
2/3 t. raisins épépinés
½ t. noix coupées grossièrement

Garniture

½ t. flocons de maïs (Corn Flakes) émiettés
1/3 t. noix hachées
2 c. à tb. beurre ramolli
3 c. à tb. sucre

Préchauffer le four à 350° F.

Préparer un moule 8 x 8 x 1 ou 2 pouces.

Crémer le beurre. Ajouter le sucre et bien mêler. Ajouter l'oeuf et battre jusqu'à consistance lisse. Ajouter la compote, mêler. Aromatiser.

Incorporer les ingrédients secs ainsi que raisins et noix. Battre.

Etendre la pâte dans le moule.

Mêler les flocons de maïs, le sucre, les noix et le beurre.

Saupoudrer ce mélanger sur le dessus de la pâte.

Cuire environ 30 minutes. Cette recette donne 16 barres.



BISCUITS A LA MUSCADE ET AUX BANANES

2 t. farine à tout usage
¾ t. sucre
1 c. à t. poudre à pâte
¼ c. à t. sel
¼ c. à t. muscade
½ t. shortening ramolli
2 oeufs
¾ t. purée de bananes

Préchauffer le four à 400° F.

Tamiser ensemble les 5 premiers ingrédients.

Ajouter le gras ramolli et couper jusqu'à ce qu'il soit réduit à la grosseur de pois.

Battre les oeufs et la purée de bananes. Ajouter au premier mélange. Bien mêler.

Déposer, par cuillérée à thé, sur des tôles graissées.

Cuire 12 minutes.

Décoller immédiatement avec une spatule et laisser refroidir sur des grilles.

Cette recette donne environ 3 douzaines.

BOULES AU BEURRE

2 c. à tb. crème
½ c. à t. vanille
1 ½ t. sucre en poudre
¼ t. beurre

Crémer le beurre dans le petit bol du malaxeur. Ajouter graduellement le sucre; bien mêler.

Ajouter la crème. Aromatiser. Battre jusqu'à consistance lisse.

Façonner en petites boules. Déposer sur une tôle, recouverte de papier ciré, et refroidir au réfrigérateur jusqu'à ce que fermes.

Fondre du chocolat amer. Refroidir. Déposer les boules sur une fourchette et tremper dans le chocolat fondu. Déposer sur du papier ciré pour faire durcir.

CARRES AU BUTTERSCOTCH

1 ½ t. farine à tout usage
1 ¼ c. à t. poudre à pâte
½ c. à t. sel
1 ¼ t. cassonade
¼ t. huile à salade
2 oeufs
1 c. à t. vanille
½ t. noix hachées
½ paquet de morceaux de chocolat semi-sucré

Préchauffer le four à 350° F.

Bien huiler un moule de 8 x 8 x 2.

Tamiser ensemble les 3 premiers ingrédients.

Mêler la cassonade et l'huile. Ajouter les oeufs, un à la fois, en battant bien entre chaque addition. Aromatiser.

Ajouter les noix et le chocolat, bien mêler. Incorporer aux ingrédients secs. Mêler.

Etendre la pâte dans le moule.

Cuire de 20 à 25 minutes.

Couper en carrés lorsqu'encore tiède.

COFFEE CAKE

2 c. à tb. beurre ramolli
¼ t. cassonade
1/3 t. fruits confits coupés en dés
½ t. noix hachées

½ t. son (All Bran)
½ t. lait
1 oeuf
¼ t. gras ramolli
1 t. farine à tout usage
2 c. à t. poudre à pâte
½ c. à t. sel
½ t. sucre
1/3 t. fruits confits coupés en dés
¼ t. noix hachées

Confectionner la garniture en mêlant les 4 premiers ingrédients. Laisser de côté.

Préchauffer le four à 400° F.

Graisser un moule à gâteau étagé de 9".

Mêler le son et le lait; laisser reposer 5 minutes. Ajouter l'oeuf et le gras, bien mêler.

Tamiser farine, poudre à pâte, sel et sucre. Ajouter au premier mélanger de son, ainsi que les fruits confits et les noix. Mêler très légèrement.

Verser dans le moule.

Saupoudrer également de la garniture préparée dès le début.

Cuire environ 30 minutes.

Couper en pointes et servir immédiatement.



DESSERT A LA MODE DE FINLANDE

Pâte

½ t. farine à tout usage
2 c. à tb. sucre
¼ t. beurre

Garniture

¾ t. compote de pommes ou tranches de pommes cuites
½ c. à tb. cassonade
½ c. à tb. zeste de citron

Meringue

3 blancs d'oeufs

6 c. à tb. sucre

Préchauffer le four à 350° F.

Tamiser farine et sucre ensemble. Ajouter le beurre et mêler jusqu'à ce que la pâte se tienne bien.

Abaisser 6 cercles d'environ 2½ pouces de diamètre sur une tôle non graissée.

Cuire de 10 à 15 minutes.

Aux pommes, ajouter la cassonade et le zeste.

Placer une bonne cuillérée de ce mélange sur chaque cercle de pâte.

Abaisser la température du four à 300° F.

Monter les blancs en neige. Ajouter le sucre graduellement et continuer de battre jusqu'à ce que la meringue forme des pics.

Couvrir entièrement les tartelettes de généreuses portions de meringue.

Cuire durant 30 minutes environ. Refroidir. Servir nature ou avec une sauce à la vanille :

Battre légèrement 3 jaunes d'oeufs, ajouter 3 c. à tb. de sucre graduellement et une pincée de sel. Verser 1½

tasse de lait et cuire à basse température en brassant constamment, jusqu'à ce que la sauce épaississe et colle à la cuillère. Aromatiser de ½ c. à t. vanille. Refroidir.

GATEAU FANTAISISTE

½ t. graisse
1 1/3 t. sucre
2 1/3 t. farine à pâtisserie
2½ c. à t. poudre à pâte
½ c. à t. sel
1 t. lait
1 c. à t. vanille
1½ c. à tb. graines de pavot
3 blancs d'oeufs

Préchauffer le four à 350° F. Préparer 2 moules à gâteau étagé 8''.

Crémer la graisse et le sucre.

Tamiser farine, poudre à pâte et sel. Ajouter les ingrédients secs au premier mélange alternativement avec le lait. Mêler juste assez pour avoir une pâte lisse. Aromatiser et ajouter les graines de pavot. Incorporer les blancs d'oeufs montés en neige.

Verser dans les 2 moules.

Cuire 30 minutes.

Laisser reposer 10 minutes avant de démouler. Décorer d'une glace mousseuse au citron et saupoudrer de graines de pavot.

Glace : 1 blanc d'oeuf froid
1 t. sucre
¼ c. à t. crème de tartre
½ t. eau bouillante
¼ c. à t. essence de citron

Mêler blanc d'oeuf, sucre et crème de tartre dans un grand bol.

Ajouter l'eau bouillante et commencer à mousser immédiatement.

Battre jusqu'à formation de pics. Aromatiser.

GATEAU FROID

1/4 t. beurre
1 jaune d'oeuf
1 1/2 lb. sucre en poudre
1/4 t. cacao
3/4 t. café fort
environ 3/4 lb. de biscuits Village

Défaire le beurre en crème.

Ajouter le jaune d'oeuf. Mêler.

Ajouter le sucre en poudre et le cacao tamisés. Sur ce mélange, verser le café qui doit être bien bouillant. Brasser pour fondre.
Défaire les biscuits Village en morceaux et les incorporer au mélange.

Déposer dans un moule à pain beurré.

Laisser prendre quelques heures au réfrigérateur. Servir par tranche.

Conserver au froid.



GATEAU "PRINTANIER"

1 1/8 t. farine à gâteau
3/4 t. sucre
1 1/2 c. à t. poudre à pâte
1/2 c. à t. sel
1/4 t. huile
2 jaunes d'oeufs
6 c. à tb. jus d'orange
1 c. à tb. zeste d'orange
1/2 t. blancs d'oeufs
1/2 c. à t. crème de tartre

Préchauffer le four à 325° F. Préparer un moule tubulaire de 9".
Tamiser la farine, la mesurer, ajouter le sucre, la poudre à pâte et le sel, tamiser de nouveau.
Faire une cavité au centre et ajouter l'huile, les jaunes d'oeufs, le jus d'orange et le zeste. Battre environ 1 minute.
Monter les blancs très ferme avec la crème de tartre. Y incorporer délicatement la pâte. Verser dans le moule.

Cuire environ 50 minutes.
Renverser le moule immédiatement et laisser refroidir.
Décoller les bords avec une spatule.

Glace :

½ t. beurre
3 t. sucre à glacer tamisé
pincée de sel
1 c. à tb. sirop blé d'Inde

Faire un mélange de tous ces ingrédients.
Pour obtenir un glaçage jaune, ajouter 3 à 4 c. à tb. de jus d'orange et 1 c. à t. de zeste. Décorer de jujubes découpés joliment en forme de fleurs.

GLAÇAGES GRILLES

Appliquer l'un ou l'autre de ces glaçages sur un gâteau chaud ou sur un gâteau conservé au congélateur (8").

1° **3 c. à tb. beurre**
1/3 t. ananas en purée égouttés
½ t. noix de coco
½ t. cassonade
¼ t. noix hachées

Fondre le beurre, ajouter le reste des ingrédients. Etendre délicatement sur le gâteau. Placer celui-ci assez bas dans le four et griller jusqu'à ce que légèrement bruni. Servir légèrement chaud.

2°. **2 c. à tb. beurre de pistaches**
1 c. à tb. beurre
½ t. cassonade
1 c. à tb. crème
½ t. pistaches hachées

Bien crémer le beurre de pistaches et le beurre. Ajouter le reste des ingrédients. Procéder de la même façon que pour la première recette.

3° **2 c. à tb. beurre**
½ t. cassonade
2 c. à tb. crème
½ t. noix hachées
10 morceaux de guimauve coupés en quatre

Procéder comme pour la première recette.

MACARONS AUX NOIX

1 t. de coco râpé ou : ½ t. de coco et ½ t. noix hachées
½ t. sucre
1 t. de flocons "grape-nuts"
1 oeuf
1 c. à t. essence d'amandes

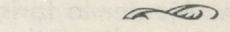
Préchauffer le four à 350° F.

Bien mêler ce coco avec le sucre et les flocons "grape-nuts". Ajouter l'oeuf bien battu, puis l'essence d'amandes. Laisser reposer 5 minutes.

Façonner la pâte en boules et déposer sur une tôle recouverte de papier ciré.

Cuire durant 12 minutes. Retirer du four et déposer sur un treillis.

Cette recette donne environ 30 macarons.



MERINGUES A L'ORANGE

2 blancs d'oeufs
½ t. sucre à fruits

Préchauffer le four à 300° F.

Monter les blancs en neige, jusqu'à formation de pics.

Ajouter le sucre, en continuant de battre.

Déposer, par cuillérée à thé, sur une tôle recouverte de papier ciré.

Sécher de 40 à 50 minutes.

Refroidir et réunir avec le glaçage à l'orange suivant :

1 c. à tb. beurre
½ t. sucre en poudre
1 c. à t. lait
1 c. à t. zeste d'orange
un peu de colorant orange

Crémer le beurre. Ajouter sucre, lait et zeste. Colorer légèrement.

Cette recette donne environ 12 paires de meringues.

PAIN AUX NOIX ET AUX POMMES

¼ t. gras
2/3 t. sucre
2 oeufs battus
2 t. farine
1 c. à t. poudre à pâte
1 c. à t. soda
sel
2 t. pommes grossièrement râpées (avec pelure)
½ t. noix hachées

Préchauffer le four à 350° F.
Graisser et enfariner un moule à pain.
Mêler le gras et le sucre jusqu'à ce que crémeux. Ajouter les oeufs et bien mêler. Ajouter la farine tamisée avec les autres ingrédients secs, alternativement avec les pommes. Ajouter les noix.
Cuire pendant une heure.
Ce pain se congèle très bien. Ayez la précaution de le bien refroidir avant de le congeler.



TARTE AUX OEUFS

1 t. lait
2 oeufs
1/3 t. sucre
1 pincée de sel

Préchauffer le four à 425° F.
Battre les oeufs légèrement, ajouter le sucre graduellement. Ajouter le sel et incorporer au lait.

Verser dans une abaisse non cuite, badigeonnée de blanc d'oeuf.

Cuire à 425°, 5 minutes.

Descendre la température à 325° F. et continuer la cuisson pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la tarte soit ferme. On peut ajouter au goût, soit du zeste de citron ou saupoudrer d'un peu de muscade.

TARTE MOUSSEUSE

1 croûte 9" (à base de biscuits Graham)
1 paquet de gélatine au citron
½ paquet de morceaux de guimauve "miniatures"
3 t. compote de pommes

Dissoudre la gélatine dans une tasse d'eau chaude. Ajouter la guimauve et brasser jusqu'à ce que partiellement fondue. Ajouter la compote de pommes. Verser dans la croûte.

Présenter telle quelle ou saupoudrer généreusement de noix de coco ou garnir de crème fouettée.

Refroidir plusieurs heures au réfrigérateur avant de servir.

Marinades

OIGNONS DANS LE VINAIGRE

4 lbs de petits oignons
Eau bouillante
1 pinte de vinaigre
2 petits piments rouges
1 chopine de lait
Sel

Verser l'eau bouillante sur les oignons, quelques-uns à la fois et peler. Laisser reposer 3 jours dans de l'eau

salée, changer l'eau tous les jours et ajouter chaque fois de l'eau fraîchement salée. La quatrième (4e) jour déposer de l'eau claire et laisser venir à ébullition, ajouter le lait pour garder les oignons blancs. Egoutter. Déposer dans des pots, verser du vinaigre chaud, ajouter les piments rouges coupés en petits morceaux, ajouter encore du vinaigre si nécessaire avant de fermer les pots hermétiquement.

CHAW - CHAW

2 pintes tomates vertes coupées
1 chou fleur
1 chou blanc
1 pinte oignons hachés
4 piments verts
2 piments rouges
2 pieds céleri
2 pintes vinaigre
5 t. sucre blanc
1 ½ t. farine
½ t. sel fin
¼ t. moutarde
¼ t. graines céleri
1 c à t. poudre tumérique jaune

Bouillir tomates, chou fleur, piments 15 minutes dans le vinaigre. Mêler farine, sucre, sel, moutarde, poudre tumérique, graines de céleri avec de l'eau froide pour faire une pâte assez épaisse.

Ajouter au premier mélange. Cuire 2 à 3 minutes.

Hacher chou blanc, oignons, céleri et mêler le tout ensemble sans faire cuire.

Mettre en pots.

QUESTIONNAIRE No 1

Nom ....

Adresse ....

Indiquez les appareils électriques sur lesquels vous désirez recevoir des renseignements :

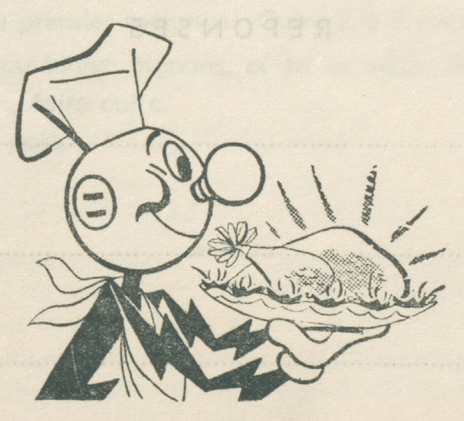
REPONSES

1 ....

2 ....

3 ....

QUESTIONS



QUESTIONNAIRE No 2

Nom ....

Adresse ....

Indiquez les appareils électriques sur lesquels vous désirez recevoir des renseignements :

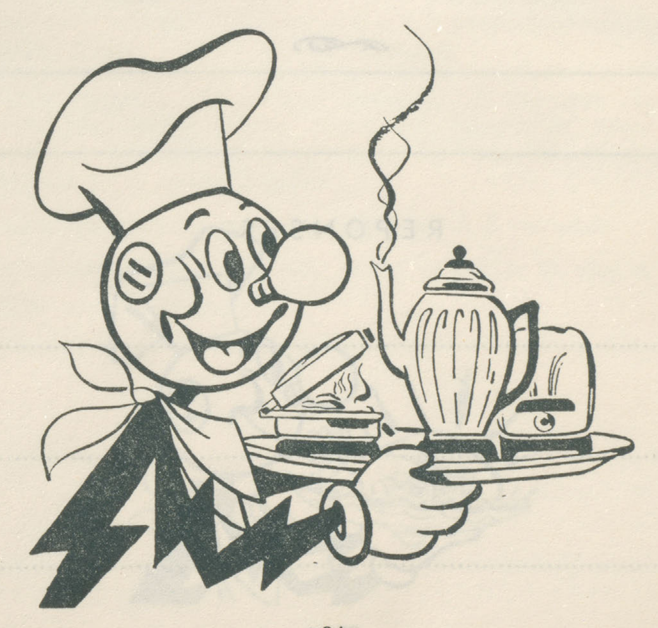
REPONSES

1 ....

2 ....

3 ....

QUESTIONS



NOTES

Coût d'opération



Cuisine

Poêle électrique .... 1 ½ par personne par jour
Réfrigérateur domestique .... 60c par mois
Congélateur domestique .... 2½c par jour
Laveuse de vaisselle automatique .... 2½c par jour

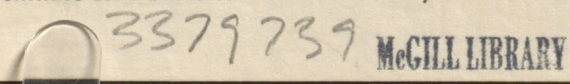
Buanderie

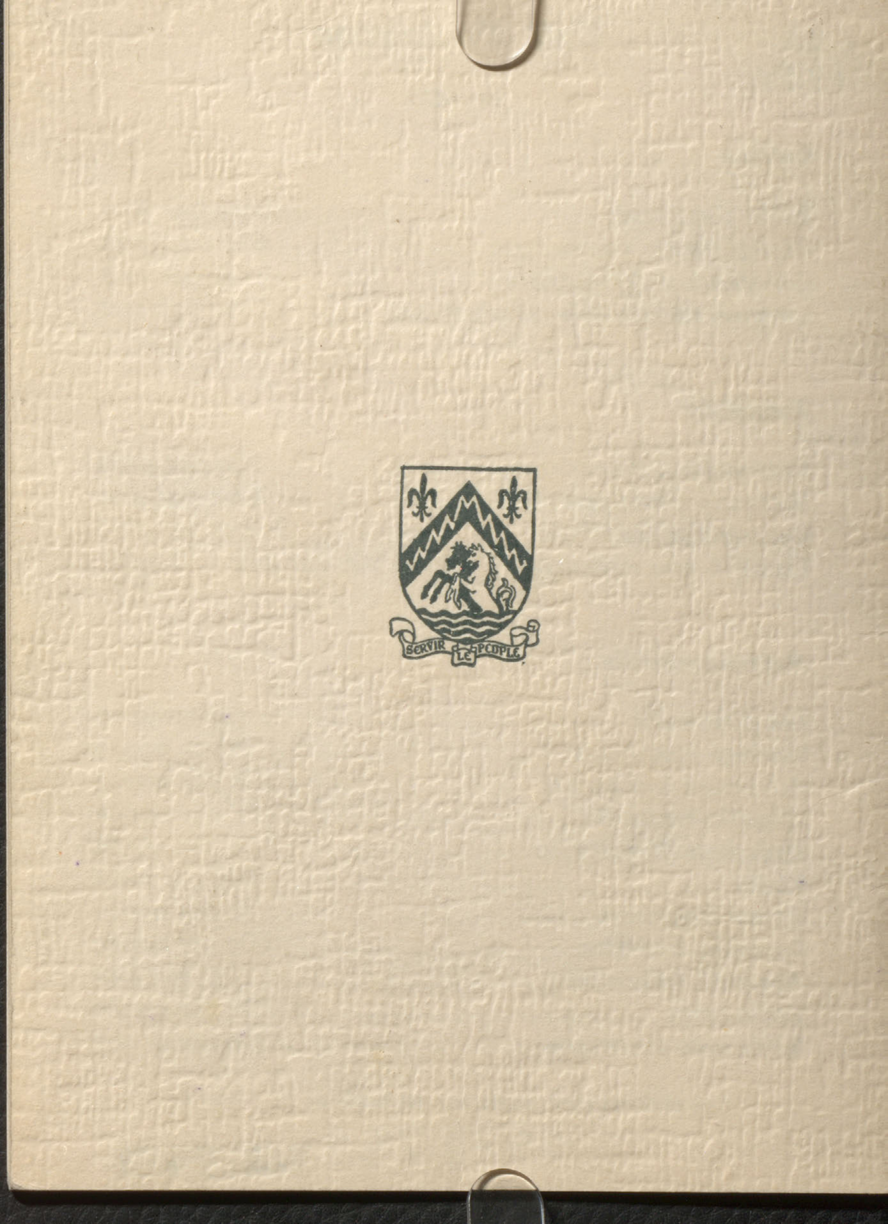
Lessiveuse automatique .... 10c par mois
Sécheuse électrique .... 2½c par jour
Repasseuse électrique .... 3c par semaine
Chauffe-eau électrique .... 10c par jour (30 gals)

Autres appareils

Fer à repasser .... 2c par semaine
Horloge électrique .... 17c par année
Polisseuse à plancher .... 15c par année
Chauffe-bouteille .... 10c par année
Malaxeur domestique .... 10c par année
Radio .... 10c par mois
Rasoir électrique .... 1c par année
Machine à coudre .... 10c par année
Appareil télévision .... 2c par jour
Grille-pain .... 30c par année
Balayeuse électrique .... 25c par année

Ces chiffres sont basés sur un taux de 1c / kw-hr.




SERVIR LE PEOPLE